L'ergotrainer Tacx Flow est un appareil d'entraînement qui, combiné à un vélo, permet d'améliorer sa condition physique. Avant d'employer le Flow, lisez-en le manuel d'utilisation et suivez-en les instructions dans l'ordre chronologique. N'employez le Flow qu'aux fins décrites dans le manuel d'utilisation. Une utilisation à des fins autres que celles décrites dans le manuel n'est pas couverte par la garantie. Lors de l'utilisation du simulateur, la roue arrière du vélo et le rouleau de l'unité de résistance tournent à grande vitesse. Veillez à maintenir les enfants à distance sécuritaire de l'appareil.

Lexique des symboles

! indique un sujet important. Donc: attention!

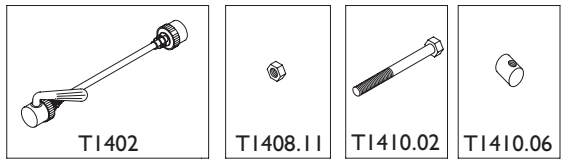
indique un conseil important. Bon à savoir.

Prudence, surface chaude.

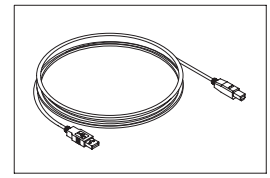
Contenu de l'emballage

Vérifiez si tous les accessoires suivants figurent bien dans l'emballage: Ordinateur Flow, cadre CycleForce Flow, simulateur de résistance, set de câbles, manuel d'utilisation, embouts et pieds.

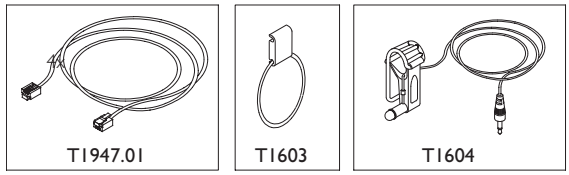
T1615 Fitting kit Flow trainer



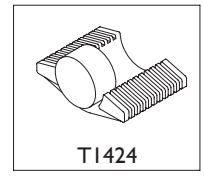
T1902.10 USB Cable



T1947 Cable set



T1424 Foot CycleForce



1 FLOW ERGOTRAINER

Tout coureur disposant d'une certaine expérience sait qu'une petite randonnée dominicale est insuffisante pour atteindre le top de la performance, laquelle est tributaire de bien d'autres circonstances. Une condition physique optimale et un bon matériel sont d'une grande importance. Quant au talent, il ne se dément pas… Inspiration et concentration ont mené au Flow, une expérience où tout semble couler de source et où vous savez vous surpasser.

Avec le Flow, Tacx a ouvert les portes d'une nouvelle génération de simulateurs. Ce nouveau simulateur ergonomique est né au carrefour de l'expérience, de la créativité et de l'innovation. Le rythme cardiaque, la puissance, la vitesse et la cadence sont mesurés et affichés sur l'écran moderne de l'ordinateur Flow. Autant de paramètres qui constituent un instrument déterminant pour travailler sa condition physique de manière orientée et efficiente, et vous amener au top de vos prestations.

Au cours de la phase développement, une attention toute particulière a été apportée à la manière dont l'information est affichée à l'écran. C'est ainsi que le degré de freinage est indiqué par un indicateur de résistance. L'angle d'inclinaison est renseigné par une barre-diagramme permettant d'apprécier le réglage en un coup d'œil. En outre, vous pouvez choisir vous-même quelle information d'entraînement vous souhaitez voir s'afficher.

Autre particularité notoire: la simplicité de commande. Le réglage de la puissance ou du coefficient de résistance vous permet d'adapter l'entraînement comme vous l'entendez en cours de séance. Il est même possible de calibrer soi-même le frein, opportunité qui offre une exactitude de mesure de puissance inégalable. Un support de roue avant Skyliner de même couleur est livré avec le Flow pour assurer une position naturelle sur le vélo.

Volant d'inertie électromagnétique (230V/50Hz)
Le Flow est livré avec un volant d'inertie électromagnétique. Le gros avantage de ce système réside dans l'exactitude de la simulation de puissance. Le blocage rapide fixant la roue arrière contre le rouleau étant réglé une fois pour toutes, la pression de l'unité de freinage contre le pneu est immuable, et le vélo peut être logé dans le simulateur très facilement. Le freinage est assuré par un volant en acier trempé garantissant une inertie de masse optimale. Le senseur de vitesse étant intégré dans le frein, il n'est pas nécessaire de programmer le diamètre de roue du vélo. Une commande rapide permet d'exercer une pression du rouleau de résistance sur le pneu. Une unité de freinage spécifique est disponible pour le secteur 110V/60Hz.

*Le **Flow** permet une utilisation optimale; le dispositif est tel qu'on est concentré au maximum, avantage dont on profite intensément. Toutes les prestations de haut niveau, et également dans le sport, sont réalisées dans cet état d'esprit que l'on parvient à reproduire avec le Flow : on se sent fort, alerte, on effectue son travail sans la moindre difficulté, on a le sentiment de contrôler entièrement la situation et de pouvoir prester à son meilleur niveau. La notion du temps et les tracas passent temporairement au second plan, on a l'impression de n'être plus soi-même (Mihaly Csikszentmihalyl).*

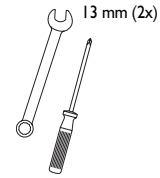
www.tacx.com

2 MONTAGE DU FLOW

L'ergotrainer Flow est constitué du cadre pliable CycleForce sur lequel votre vélo vient se fixer et de l'ordinateur Flow. Le CycleForce est adaptable aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT et modèles hybrides et aux VTT au diamètre de roue de 610 à 720 mm.

Montage du simulateur

Le cadre CycleForce du Flow est destiné aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT ainsi qu'aux vélos hybrides dont la dimension de roues varie de 610 à 720 mm. Le montage et le réglage du simulateur sont à effectuer une fois pour toutes selon les instructions suivantes:

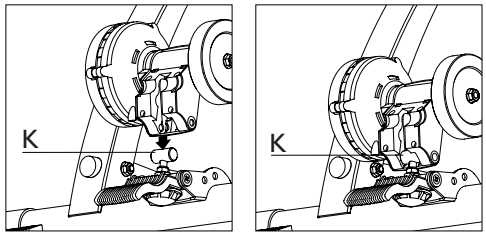


1 Placez le cadre du simulateur déplié sur un sol stable et plan.
Pour replier et déplier le cadre, appuyez à fond sur la poignée **E** (fig.1).
2 Poussez les pieds **A** dans le tube du cadre (fig.1).

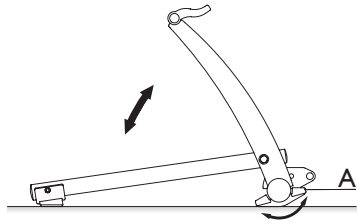
! *Attention ! Avant que les pieds soient entièrement entrés dans le cadre, tournez-les pour les positionner correctement (fig.2).*

3 Monter les bagues en caoutchouc **G** et la douille **K** sur le levier **H**. Fixer ensuite l'ensemble du levier au cadre (fig.1).
4 Adapter le rouleau de résistance **I** à la douille **K** du levier (fig.3 & 4).
5 Fixer le rouleau de résistance et tourner le boulon **J** de telle sorte que l'unité puisse rester mobile
6 Remplacer le blocage rapide de la roue arrière par le blocage Tacx **X** fourni pour obtenir une stabilité et un calage parfaits. Positionner ensuite le vélo sur le rouleau et régler l'écrou papillon **L** de l'appareil de façon à pouvoir fermer le blocage rapide **M** sans forcer.

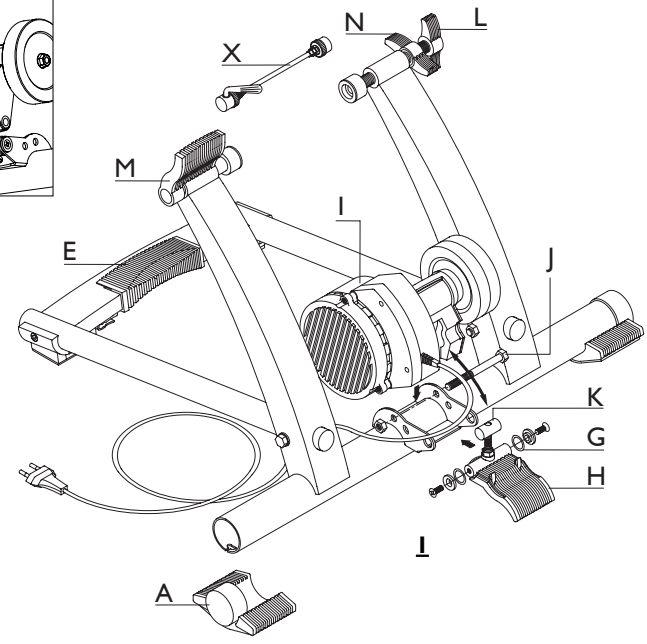
! *Un serrage excessif peut occasionner des dégâts!*



3 **4**

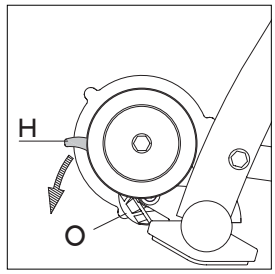


2

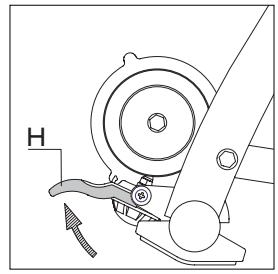


1

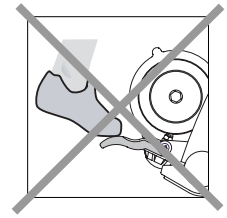
7 Fixer l'écrou-papillon **L** en serrant la vis-papillon **N**.
8 Le levier **H** permet d'amener ou d'éloigner le rouleau de résistance sur le pneu du vélo (fig.5 et 6). Lorsque le levier **H** est en position de contact, on peut relâcher la pression du rouleau sur le pneu à l'aide du patin **R**. Veiller à ce que le rouleau soit bien au contact du pneu afin d'éviter les effets de patinage en cours d'utilisation.



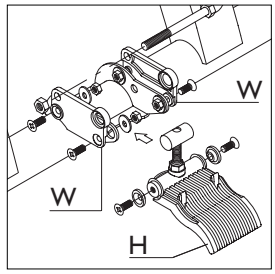
5



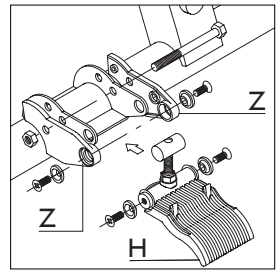
6



Montage modifié pour vélos à diamètre de roues différent
Avant que le levier complet soit fixé au cadre, se référer au point 5 des instructions concernant les plaquettes de rehaussement ou de rallongement.
- Diamètre de roue de 610 à 640 mm: utiliser les plaquettes de rehaussement **W** à quatre boulons, écrous et bagues (fig.7).
- Diamètre de roue de 690 à 720 mm: utiliser les plaquettes de rallongement **Z** (fig.8).



7



8

Conseils
- Avant d'utiliser le CycleForce ou après avoir déplié le cadre, vérifier la bonne position de la poignée **E** afin d'éviter toute dégradation au niveau du cadre.
- Lors du montage, veiller à ce que le simulateur de résistance ne s'affaisse pas. Cela pourrait entraîner un déséquilibre au niveau de l'axe et provoquer des vibrations.
- S'assurer que le pneu est bien gonflé (6 Bars minimum).
- Pour les VTT, il est préférable d'utiliser un profil de pneu entièrement ou partiellement lisse, une forte sculpture entraînant des effets de bruit et de patinage.
- Eviter de freiner brutalement durant une séance d'entraînement sur le CycleForce. En cas de freinage sur la roue arrière, le volant d'inertie continue de tourner, soumettant le pneu à une usure inutile.
- Contrôler régulièrement le serrage des vis et écrous du simulateur.
- Des tests ont démontré que le rouleau-résistance n'éprouvait aucune surchauffe en performances extrêmes. Par contre, soumis à une utilisation intensive de longue durée, la carcasse de l'unité peut devenir assez chaude. Il est donc conseillé de la laisser refroidir quelques instants après chaque utilisation avant de s'en saisir.

Branchement de l'ordinateur Flow

Après avoir positionné le vélo sur le CycleForce, brancher l'ordinateur Flow comme suit:

1 Monter l'ordinateur Flow sur le guidon à l'aide des deux colliers de serrage en caoutchouc **P** (fig.9).

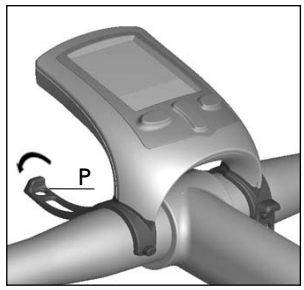
2 Raccorder l'ordinateur au simulateur de résistance à l'aide du câble **Q**, en veillant bien à ce que le câble ne puisse être arraché par la chaussure ou la pédale pendant l'entraînement. La prise pour le câble se trouve à l'arrière de l'ordinateur Flow et sous l'unité de résistance, à proximité du câble d'alimentation électrique.

3 Placer le petit aimant de cadence **R** sur la face intérieure de la manivelle gauche (fig.10).

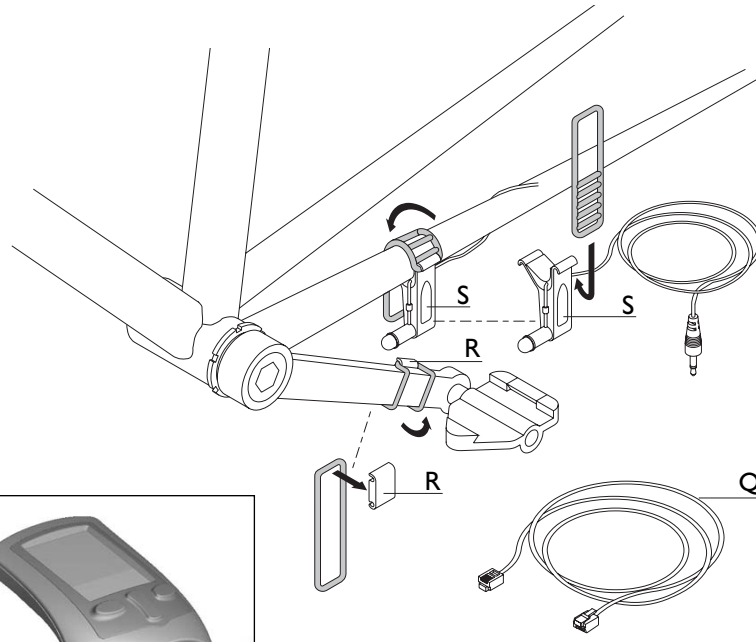
4 Fixer le capteur de cadence **S** sur la face intérieure du fourreau de fourche arrière gauche. Le capteur doit se trouver à hauteur de l'aimant, à environ 3 mm d'écart. Raccorder le câble du capteur au simulateur de résistance en veillant bien, là aussi, à ce qu'il ne rencontre pas d'obstacle et ne touche pas la roue.

5 Mettre la fiche dans la prise. Contrôler la réception du capteur de cadence en pédalant en arrière. Le mot CAD apparaît dès lors sur l'écran. Le Flow est à présent prêt à l'emploi.

! *La transpiration et la condensation peuvent altérer les cristaux d'impression de l'ordinateur. Ne pas utiliser le Flow dans des endroits humides, et sécher l'écran après usage en cas de besoin afin d'éviter les détériorations. Une utilisation incorrecte et/ou un mauvais entretien entraînent la suppression de la garantie.*



9



10

3 RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR

Lorsque vous aurez introduit la fiche dans la prise, le cadran s'allumera un bref instant pour contrôle. Après quoi, les valeurs suivantes (établies par le constructeur), seront visibles pendant deux secondes:

- 50 ou 60Hz de fréquence de secteur et de réseau de tension.
- Numéro de série du logiciel.
- l'échelle factorielle (100)
- poids corporel (75 Kg)
- indication de vitesse et de consommation d'énergie (Km/h, kJoule)

11

Vous entrez ensuite dans la fenêtre de démarrage. Lorsque vous optez pour les paramètres standard, vous êtes directement opérationnel. Dans le cas contraire, suivez les instructions ci-après:

Réglage du poids, de l'indication de vitesse et de la consommation en énergie
Pour entrer dans la fenêtre d'installation, appuyer simultanément sur les touche SET et MODE jusqu'à ce que le décompte de l'écran affiche 0. L'écran affiche SET UP et la valeur du poids se met à clignoter (fig.12). A l'aide des touches fléchées, déterminez le poids (par marges de 1 kilo). La valeur est enregistrée en appuyant sur MODE. Le paramètre Km commence à clignoter en bas à gauche. A l'aide des touches fléchées, choisissez l'indication de vitesse en Km (km/heure) ou en Mi (Miles anglais par heure). Après l'avoir confirmée par MODE, le paramètre Kjoule se met à clignoter. A l'aide des flèches, optez pour la consommation d'énergie en kJoules ou en kCal. Après confirmation sur MODE, CALIB se met à clignoter.

12

Réglage de la valeur de calibrage de l'unité de freinage
Des différences au niveau du freinage peuvent survenir suite à la pression variable du rouleau contre le pneu, aux puissances magnétiques inégales et aux variations de tension électrique. Pour obtenir un mesurage de puissance aussi précis que possible de l'ordinateur Flow, il convient de calibrer l'unité de freinage. Une intervention inutile puisque la valeur de calibrage 0 est utilisée de série. Pour un calibrage optimal du Flow, nous recommandons de l'utiliser pendant au moins 3 minutes afin que l'unité de freinage soit bien échauffée.

Après l'installation de la consommation en énergie, l'écran affiche CALIB. Le calibrage est démarré en appuyant sur la touche ▲. En haut apparaît SPEED, en bas figurent trois petites barres. Pédalez jusqu'à ce que l'écran affiche STOP; votre vitesse se situe dès lors au-dessus de 30 Km/h. A l'instant où vous stoppez, le Flow mesure le ralentissement de la roue arrière. CALIB apparaît à nouveau sur l'écran, qui vous indique, en bas, les mesures de la valeur de calibrage (fig.13). Un nombre positif signifie que l'unité de freinage agit plus fort que la valeur standard installée. En cas de chiffre négatif, la roue continue de tourner plus longtemps: le freinage est donc moindre. Après confirmation sous MODE, vous entrez dans la fenêtre de démarrage.

13

☞ *Lorsque le calibrage a échoué (par exemple si vous avez pédalé en cours de mesurage), l'écran affiche la mention ERROR. A l'aide de la touche ▲, vous relancer le calibrage, avec la touche ▼, vous remettez la valeur à 0.*

4 UTILISATION DE L'ORDINATEUR

14

Le Flow enregistre 4 types de données: vitesse, puissance, cadence et rythme cardiaque.

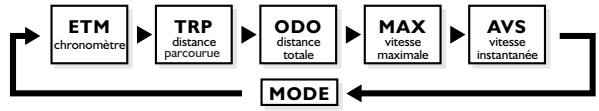
Fonctions sous les TOUCHES ▲ en ▼
Deux types de données d'entraînement sont simultanément indiquées sur l'écran sur la 2e et la 3e lignes. Avec la touche ▲ sur la 2e ligne, vous passez de la vitesse à la cadence, à la puissance et à la fréquence cardiaque (fig.14). A l'aide de la touche ▼, vous parcourez les données d'entraînement sur la 3e ligne (fig.15). Vous pouvez ainsi choisir très simplement les fonctions d'écran que vous estimez les plus importantes ou les plus pratiques.

☞ *Deux mêmes données d'entraînement ne peuvent jamais être indiquées en même temps sur la 2e et la 3e lignes.*

15

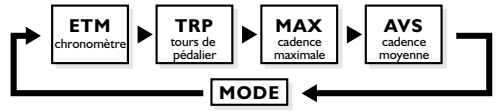
Fonctions Mode en VITESSE (Km/h - Mi/h)
Les fonctions MODE ont trait aux données d'entraînement de la 2e ligne de l'écran. Si la 2e ligne est réglée sur la vitesse, la touche MODE vous permet de passer successivement de ETM (chronomètre), TRP (distance parcourue), ODO (distance totale), MAX (vitesse maximale) à AVS (vitesse moyenne).

☞ *Les valeurs concernent uniquement les périodes effectives de pédalage sans que l'ordinateur opère un 'reset' ou une déconnexion. Si vous effectuez une pause entre-temps, les données sont conservées. Lors de la reprise de l'entraînement, l'ordinateur poursuit son calcul sur base de ces données.*

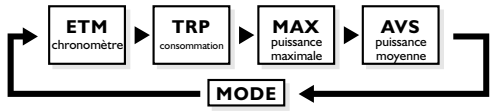


16

Fonctions Mode en CADENCE (Cad)
Si la 2e ligne affiche la cadence de pédalage (CAD), il s'agit du nombre total de tours de pédalier durant le parcours (TRP), de la cadence maximale (MAX)) et de la cadence moyenne (AVS) (fig.17).

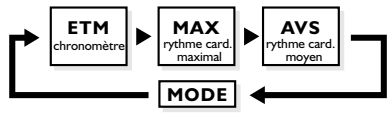


Fonctions Mode en PUISSANCE (Watt)
Si la 2e ligne de l'écran indique la puissance (WATT), il s'agit de TRP consommation en énergie, MAX puissance maximale et AVS puissance moyenne. La consommation en énergie est calculée sur base du chronomètre et de la puissance développée. Elle est indiquée en kilos-calories ou en kilos-joules (fig.18).



Fonctions Mode en RYTHME CARDIAQUE
Si la 2e ligne de l'écran affiche le rythme cardiaque, il s'agit de MAX et AVS, respectivement fréquence cardiaque maximale et fréquence cardiaque moyenne (fig.19).

☞ *Lorsque l'ordinateur Flow ne reçoit pas de signal de **rythme cardiaque** avant le début de l'entraînement, la fonction de fréquence cardiaque n'entre pas en action. Lorsqu'un signal de rythme cardiaque est capté en cours de pédalage, ce dernier est encore activité. La présence de trois petites barres horizontales en lieu et place de la valeur de rythme cardiaque indique immédiatement un dysfonctionnement de la fonction cardiaque.*



Réinitialisation de l'ordinateur
En cours d'entraînement, les paramètres de prestation ETM, TRP, MAX et AVS peuvent être remises à 0. Appuyez en même temps sur les touches SET et MODE pendant 1 seconde pour faire revenir l'ordinateur dans la fenêtre de démarrage. L'ODO n'est pas réinitialisable: en position kilométrique de 99.999 km, il se remet de lui-même à 0 km (ou miles). Lorsque l'ordinateur Flow est déconnecté, tous les paramètres de prestation sont également annulés. Le redémarrage remet tout à 0.

Indicateur de moyenne
d'entraînement instantanée de la 2e ligne est inférieure, supérieure ou égale à la moyenne.

▼ Sous la moyenne

▬ Dans la moyenne

▲ Au-dessus de la moyenne

17

18

19

5 INSTALLATION DE RESISTANCE EN COTE & DE PUISSANCE PROGRAMMEE

20

21

22

Avec l'ergotrainer Flow, vous pouvez vous entraîner de deux manières. Lors d'un programme d'entraînement en résistance en côte, la fonction vous permet de choisir entre 14 possibilités (de -4 à +9) de résistance. Lors d'un programme de puissance (WATT), l'ordinateur adapte la résistance du rouleau jusqu'à ce que la puissance programmée soit atteinte. En cas de changement de braquet ou de fluctuation de la cadence de pédalage, l'ordinateur procède aussitôt à une réadaptation de la résistance. La puissance est programmable par paliers de 10 watts, de 0 à 990 watts.

Réglage de la RESISTANCE EN COTE
Après avoir enfoncé la touche SET, vous verrez clignoter dans l'angle inférieur gauche la résistance en côte (fig.20), réglée de série sur 0. A l'aide des touches fléchées, réglez la résistance en côte de - 4 à + 9 (fig.21). Appuyez sur la touche MODE pour fixer le nouveau paramètre. L'écran indique l'importance de la côte au moyen de graphiques verticaux. Une barre horizontale correspond à une résistance en côte nulle (0).

☞ *Attention, la résistance est simulée. Le résistance en position +9 ne correspond pas à une déclivité de +9, de même que la position - 4 sur le résistance ne signifie pas qu'on se trouve dans une descente à 4%. Il va de soi qu'en position - 4, le simulateur ne continue pas de tourner si on arrête de pédaler.*

Réglage de la PUISSANCE PROGRAMMEE
La puissance programmée (WATT) commence à clignoter après avoir enfoncé la touche SET, que l'on actionne une deuxième fois (fig. 22) lorsque la résistance en côte clignote à son tour (fig.20). Celle-ci est réglée de série sur 100 watts. A l'aide des touches fléchées, vous pouvez en déterminer la valeur souhaitée. La plupart des cyclistes s'entraîneront toutefois avec des valeurs situées entre 100 et 400 watts. Appuyez sur la touche MODE pour fixer le nouveau paramètre. Pour revenir dans le réglage du résistance, enfoncez deux fois la touche SET.

Indication de freinage
L'indication de freinage (Brake) donne un visuel du degré de ralentissement, directement proportionnel à l'action de l'unité de résistance. La barre se remplit de bas en haut en fonction du freinage de l'unité de résistance. Lorsque la barre est totalement remplie ou vide, cela signifie que le frein est hors champ d'action et que la puissance encodée n'est plus contrôlée et l'indicateur clignote pour en avertir l'utilisateur.

☞ *Adaptez la vitesse, la cadence de pédalage et/ou le braquet lorsque l'indicateur de freinage clignote et que le frein se trouve donc hors de son champ d'action. Choisissez la combinaison existante à ce moment la mieux adaptée à vos besoins.*

6 FONCTIONS

Rythme cardiaque maximal, moyen, instantané
Puissance maximale, moyenne, instantanée
Cadence de pédalage maximale, moyenne, instantanée, nombre total de tours de pédalier durant le parcours
Vitesse maximale, instantanée, distance parcourue et ODO

Chronomètre temps écoulé
Indicateur de moyenne
Reproduction graphique de freinage et de degré d'inclinaison
Calibrage de résistance garantissant une parfaite exactitude de mesurage de puissance
Fréquence et tension en réseau de 50 ou 60 Hertz

Données programmables
Puissance 10 - 990 watt par paliers de 10
Résistance en côte - 4 à + 9 par paliers de 1
Poids du corps 40 - 120 kilos
Affichage de la vitesse en km ou en miles par heure
Consommation par séance en kCal / kJoule

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE

Dans le sens de
la directive CE pour Comptabilité Electromagnétique 89/336/EWG.
et de
la directive CE pour basse tension 73/23/EWG

la Tacx bv, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar, Pays-Bas, déclare que l'Ergotrainer **T1680 Flow Ergotrainer** répond aux prescriptions européennes ci-dessus mentionnées.

Les normes suivantes sont appliquées:

- **DIN EN 55022** (VDE 0878 partie 22) / 05.1999
- **DIN EN 61000-3-2** (VDE 0838 partie 2) / 12.2001
- **DIN EN 61000-3-3** (VDE 0838 partie 3) / 05.2002
- **DIN EN 61000-6-1** (VDE 0839 partie 6-1) / 08.2002
- **DIN EN 60335-1** (VDE 0700 partie 1) / 07.2003

André Möhlmann,
Product Manager

Wassenaar, 10-06-2003

Entraînement en récupération / pédalage-tempo-entraînement

temps (min.)	**slope**	**cadence** (rpm)	**braquet**	**description**
5	-4	90 - 100	petit	warming-up
10	-3		42x19	commencer avec 60 tpm et augmenter de 5 tpm par minute (jusque 105)
5	-2	70 - 80	53x17	
10	-4	115 - 120	42x19	1 minute 115-120 tpm et 1minute 80 tpm (avec le même braquet)
5	-2	70 - 80	53x17	
3	1	100	petit	
10	-4	90 - 100	petit	cooling-down
40				

Entraînement en puissance

temps (min.)	**slope**	**cadence** (rpm)	**braquet**	**description**
10	-4	90 - 100	petit	warming-up
12	1			1 minute jambe gauche, 1 minute deux jambes et 1 minute jambe droite Tenir 70 - 80 tpm sur gros développement
3	-3	100 - 110	42x19	sans forcer et à grande vitesse
5	0	60	53x15	
3	-3	100 - 110	42x19	sans forcer et à grande vitesse
3	-3	120	petit	
10	3	80	53x17	1 minute debout, 1 minute assis
5	-2	100 - 110	42x17	
10	-4	90 - 100	petit	cooling-down
61				

Entraînement en côte

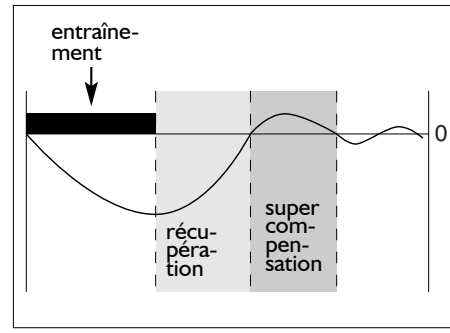
temps (min.)	**slope**	**cadence** (rpm)	**braquet**	**description**
10	-4	90 - 100	petit	warming-up
2	-2	32/33 km/h	libre	cadence de péd.+ braquet libre à 32/33 km/h
2	0	30-32 km/h	libre	cadence de péd.+ braquet libre à 30/32 km/h
1	2	60 rpm	gros	debout sur les pédales!
5	-4	90	petit	sans forcer
3	-1	34/36 km/h	libre	cadence de péd.+ braquet libre à 34/36 km/h
3	2	28/30 km/h	libre	cadence de péd.+ braquet libre à 28/30 km/h
1	3	60 - 70 rpm	gros	debout sur les pédales!
8	-2	90	petit	tempo soutenu/Tourner les jambes
10	-4	90 - 100	petit	cooling-down
45				

7 CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

Le cyclisme ne cesse de gagner en popularité. Pédaler, rester en mouvement, arrêter le tabac, manger sain: autant de concepts qui constituent une nouvelle façon de vivre. L'ergotrainer Flow de Tacx vous aide à parfaire votre condition physique. Gagner en force et développer davantage de puissance, c'est là le but recherché, tant il est connu que le cyclisme exige énormément de l'organisme et qu'il nécessite un entraînement plus long plus intense que la plupart des autres disciplines sportives. Il est donc que cet entraînement soit varié, qu'il ne verse pas dans l'uniformité. Chaque séance doit être un stimulant pour l'organisme.

Tout dépend en fait de vos objectifs et de vos possibilités. Fixez-vous un but et efforcez-vous de l'atteindre, qu'il s'agisse de perdre du poids ou de remporter la médaille d'or lors d'une cyclosportive. Etablissez un planning, apportez-y de la variation, veillez à vous ménager un défi. Le côté stimulant que nous vous proposons peut consister par exemple en une longue séance d'endurance ou, à l'inverse, en un court entraînement en intensité. Mais il existe bien d'autres méthodes d'entraînement comme ceux en intervalles, en condition (pédalage-tempo), en force pure et en côtes. L'essentiel, c'est que l'élaboration de l'entraînement repose sur un système. Au fur et à mesure qu'on approche du but, l'entraînement se fait plus long et plus intense.

Super-compensation
Au cours d'un entraînement, l'organisme est soumis à une perturbation (cardiaque, respiratoire, musculaire), laquelle débouche sur une amélioration des potentialités en phase de repos: c'est le principe de la super-compensation. Ce n'est donc pas l'entraînement en tant que tel qui rend plus fort, mais le repos qui y fait suite. L'entraînement suivant doit donc intervenir au moment précis où la courbe de super-compensation n'a pas encore tout à fait atteint le point zéro (fig.24). Pour améliorer sa condition physique, on estime que trois entraînements par semaine au minimum sont nécessaires. Deux séances permettent de préserver la condition, une seule séance s'avère insuffisante.



24

Exemples de programmes d'entraînements
On peut s'entraîner toute l'année avec l'ergotrainer Flow. La fonction de rythme cardiaque vous renseigne sur votre niveau lors des séances en puissance et en côtes. Avec le Flow, vous vous entraînez de manière dirigée et vous tirez le meilleur de vous-même. Avant d'entamer un programme d'entraînement, il est recommandé de procéder à un test de condition afin de déterminer la puissance qui peut être produite et les rythmes cardiaques adéquats. Etablissez donc, éventuellement avec l'aide d'un coach-entraîneur, un planning en fonction de vos objectifs, de votre niveau et de vos potentialités. Le Flow vous permet d'effectuer vous-même, via le website Tacx, différents tests de conditions. Il vous suffit d'envoyer vos données, et les résultats sont calculés.

Commencez toujours un entraînement par une séance de warming-up de 10 minutes et terminez-le par un cooling-down de même durée. Ne pas respecter ce principe peut occasionner des blessures. Commencez calmement sur un petit braquet avant d'enrouler le développement prévu par la séance d'entraînement. Après quoi, imposez-vous quelques bons sprints de 30 secondes, entrecoupés de périodes de récupération de 90 secondes. N'oubliez pas non plus les exercices d'assouplissement et d'étirement, qui sont également indispensables dans la pratique du vélo.

☞ *Conseils d'entraînement du coach-entraîneur Frank Senders. Suivez les dernières évolutions sur* **www.tacx.com**.

8 DISFONCTIONNEMENTS

L'ensemble de l'installation est instable
Vérifiez si le home-trainer est correctement monté et entièrement déployé sur une surface bien plane. Contrôlez si le vélo est bien placé sur le home-trainer.

Le caoutchouc du pneu reste collé au rouleau
Vérifiez la pression du pneu (au minimum 6 Bars) et si le rouleau de l'unité de freinage est bien en contact avec le pneu.

Fonctionnement très bruyant lors d'un entraînement
N'utilisez que des pneus à profil entièrement ou partiellement lisse. Vérifiez si aucune saleté ne se trouve dans le pneu.

L'écran n'est pas lisible
Utilisez le Flow par température ambiante entre 5°C et 35°C (40°F et 95°F). Orienter l'écran de telle sorte qu'il soit le plus perpendiculaire possible au regard. Vérifier le câble et les contacts. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus. Il peut également arriver que la plaquette de cristaux de l'écran soit endommagée par la transpiration ou que l'unité de freinage soit grillée. Dans ce cas, prenez contact avec le Tacx Service Centre le plus proche.

Vous éprouvez une puissance développée plus basse que celle affichée à l'écran; Le simulateur ne freine pas ou trop peu.
Calibrez m'unité de freinage comme indiqué au chapitre 3. Vérifier le câble et les contacts. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus. Il est également possible que quelques aimants de l'unité de freinage se soient détachés ou que la plaquette d'impression de l'unité soit grillée. Dans ce cas, prenez contact avec le Tacx Service Centre le plus proche.

Vous éprouvez une puissance développée supérieure à celle affichée à l'écran
Calibrez l'unité de freinage comme indiqué au chapitre 3. Utilisez le Flow par température ambiante entre 5°C/35°C (40°F/95°F). Vérifiez la pression du pneu arrière (au minimum 6 Bars) et si le rouleau entre fermement en contact avec le pneu. Veillez à ce que le frein soit bien échauffé: après trois minutes d'utilisation, le Flow doit être totalement opérationnel.

☞ ***Optimaliser la puissance du Flow**. Le réglage de l'échelle factorielle, du type de frein et de la tension du réseau est déconseillée. Vous trouverez sur le website www.tacx.nl l'information nécessaire relative à un mesurage étalonné de la puissance ainsi qu'au bon appareillage de mesure.*

La cadence de pédalage reste au niveau 0
Contrôlez si le capteur de cadence est bien connecté, si aucun câble n'est cassé et si l'aimant n'est pas sorti de son alvéole. Vérifiez que l'écart entre le capteur et l'aimant soit d'environ 3 mm. Le capteur de cadence provoque un court-circuit lorsque l'écran affiche continue CAD. Vérifiez si la fiche est totalement enfoncée dans la prise de l'unité de freinage.

La vitesse reste au niveau 0
Ajustez le bouton de réglage du volant d'inertie afin d'éviter le patinage de la roue. Vérifiez le câble et les contacts. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus. Il peut aussi arriver que le capteur de vitesse soit défectueux. Dans ce cas, prenez contact avec le Tacx Service Centre le plus proche.

Enregistrement incorrect du rythme cardiaque
L'écart entre l'ordinateur et la ceinture pectorale ne peut excéder 80 cm. Remplacez la pile de la ceinture pectorale lorsqu'elle est (presque) à plat. Si la ceinture pectorale reste inactive alors que le symbole de rythme cardiaque clignote, c'est qu'il existe une source d'interférence dans les environs. Les sources d'interférences sont principalement les TV, les moniteurs, les capteur de cadence Polar, les PC, les haut-parleurs et les autres appareils produisant des champs magnétiques.

SERVICE FORM

Before shipping the product for repair, read the error messages in the accompanying user's manual and go through the Q & A's on the web site. To be eligible for service, use this form and fill in all information clearly.

Name, Initials .....

Address .....

Postal Code .....

Town .....

Country .....

Telephone .....

Product: Tacx Flow

Date of Purchase.....

Computer Serial Number .....

Receipt of Purchase (copy enclosed)? ☐ yes ☐ no

Warranty Expired? ☐ yes ☐ no

Description of complaint: .....

.....

.....

.....

.....

Other information for Tacx Service Centre .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TACX SERVICE CENTRES

The Netherlands / Belgium
International Cycle Connection
T + 31 - 11 56 49 46 1
E tacx@i-c-c.nl

Australia
Apollo Bicycle Company
T + 61 - 39 88 16 60 0
E info@bikelink.com.au

Austria
Thalinger-Lange GmbH
T + 43 - 72 42 49 7410
E verkauf@thalinger-lange.com

Canada
Cycles Lambert Inc.
T + 1 - 800 463 44 52
E infos@cycleslambert.com

Czech Republic
Universe Agency spol. s r.o.
T + 420 - 22 49 20 14 0
E info@author.cz

Croatia
Ciklo-Centar
T + 385 1 234 22 24
E ciklo-centar@ciklo-centar.hr

Denmark & Sweden
Marker Scandinavia
T + 45 - 70 22 80 75
E marker@markerscandinavia.com

Finland
Suomen Urheiluaitta
T + 358 - 92 72 71 50
E info@suomenurheiluaitta.fi

France
Campagnolo
T + 33 - 47 75 56 305
E tacx@campagnolo.fr

Germany
Van Bokhoven
T + 49 - 75 17 69 63 30
E info@bokhoven.de

Hungary
Velostar Kft.
T + 36 - 14 20 37 60
E neuzer.info@neuzer-bike.hu

Italy
Wilier Triestina S.p.A.
T + 39 - 42 45 40 44 2
E wilier@wilier.it

Mexico
Metmin Services S.A. De C.V.
T + 52 55 59 80 350 0
E ventas@metminservices.com

New Zealand
Worrall & Co
T + 64 (0)9 636 0641
E peter@worrall.co.nz

Norway
Deler AS
T + 47-64 98 99 50
E support@deler.no

Poland
Velo Sp. z o.o.
T + 48 - 32 33 06 70 0
E office@velo.com.pl

South Africa
Coolheat
T + 27 - 11 80 75 28 2
E charlie@chasek.co.za

Spain
Comet S.A.
T + 34 - 943 331 309
E cesar@comet.es

Switzerland
Intercycle
T + 41 - 41 92 66 51 1
E info@intercycle.com

United Kingdom
Fisher Outdoor Leisure
T + 44 - 1727 798 345
E tacx@fisheroutdoor.co.uk

United States
Ochsner International Inc.
T + 1 - 84 74 65 82 00
E info@ochsnerusa.com

Quality Bicycle Products
T + 1 - (952) 941 - 9391 ext 1386
E tacx@qbp.com

Important Notice
The addresses of the Tacx Service Centres indicate wholesale distributors or Tacx branch offices and do **not** sell directly to the public. When contacted for spare part purchases they might refer you to the closest retailer in your area.